

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	01-10-2021				
					Kcal Jj/Eb1
5ª	Sopa				Couve lombarda e feijão branco ¹² 86
	Prato				Massa espiral ¹ com coentros, cenoura, grão e couves 342
	Guarnição/Acompanhamento				Salada de alface e cenoura ralada 59
	Sobremesa				Fruta da época 44
	04-10-2021	05-10-2021	06-10-2021	07-10-2021	08-10-2021
	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1
6ª	Sopa	Creme de alho francês e abóbora ¹² 77	Creme de curgete e feijão branco ¹² 81	Alface ¹² 64	Couve coração ¹² 72
	Prato	Saladinha de f. frade, batata cenoura f.verde e milho 411	FERIADO	Arroz primavera (ervilha, milho e cenoura) com cogumelos ¹² 325	Lentilhas guisadas com arroz de cenoura 349
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate 72		Salada de tomate e pepino 56	Salada de alface e couve roxa 67
	Sobremesa	Fruta da época 44		Fruta da época 44	Fruta da época 44
	11-10-2021	12-10-2021	13-10-2021	14-10-2021	15-10-2021
	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1
7ª	Sopa	Creme de cenoura e abóbora ¹² 70	Espinafres ¹² 60	Legumes (brócolos, c.flôr, cenoura) ¹² 97	Camponesa (feijão, lombardo e batata) ¹² 87
	Prato	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,6} 285	Salada de batata, grão, cebola, couve coração e cenoura 323	Massa espiral ¹ , brócolos, milho e ervilhas 296	Arroz de feijão vermelho 391
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e cenoura 59		Salada de cenoura e couve roxa 69	Salada de alface e pepino 56
	Sobremesa	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 46
	18-10-2021	19-10-2021	20-10-2021	21-10-2021	22-10-2021
	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1
8ª	Sopa	Creme de ervilhas ¹² 73	Couve lombardo ¹² 81	Creme de alho francês e grão ¹² 107	Curgete e cenoura ¹² 74
	Prato	Arroz de milho com lombardo e alho francês 216	Massa ¹ de cenoura, feijão vermelho e cogumelos ¹² , alho francês e brócolos 392	Lentilhas estufadas com tomate, milho, batata e feijão verde 340	Grão de bico em tomatada, macarronete ¹ , curgete e alho francês 361
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de cenoura e milho 87	Salada de tomate e alface 57		Salada de tomate e pepino 56
	Sobremesa	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44
	25-10-2021	26-10-2021	27-10-2021	28-10-2021	29-10-2021
	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1	Kcal Jj/Eb1
1ª	Sopa	Creme de cenoura 76	Espinafres e grão de bico 114	Creme de couve-flor e abóbora 86	Feijão verde 65
	Prato	Arroz de ervilhas com milho e cogumelos ¹² 279	Salada de batata e feijão frade cozidos com cebola e salsa 366	Massa macarronete com cenoura e grão de bico ¹ 328	Arroz de feijão branco e alho francês 401
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de tomate e pepino 56	Brócolos e cenoura salteados 73	Couve coração cozida 56	Salada de alface e tomate 57
	Sobremesa	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

